

Para Más Información Llámeme a:  
Directora de la Salud del Condado de Morrow  
Sheree Smith - 541.676.5421  
www.flu.oregon.gov  
Línea Gratuita: 800.978.3040

Del Depto. de Salud del Condado de Morrow y  
Agencia del Manejo de Emergencias

# HECHOS DE LA GRIPE H1N1 ("Gripe Porcina")

## ¿Qué es la Gripe H1N1?

La gripe H1N1 (porcina) es una enfermedad respiratoria similar a la gripe regular. Los síntomas incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, moqueo o secreción nasal, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos, fatiga y a veces diarrea y vómito. Si sus síntomas empeoran, llámeme a su doctor o busque atención médica. La mayoría se recupera sin tener atención médica.

## Preguntas y Respuestas

- P** ¿Es contagioso el virus de la gripe H1N1?
- R** Sí.
- P** ¿Cómo se contrae la gripe H1N1?
- R** Principalmente de persona a persona por medio de la tos o estornudo.
- P** ¿Tienen una vacuna contra la gripe H1N1?
- R** La vacuna contra la gripe regular ya está disponible. La vacuna contra la gripe H1N1 estará disponible a mediados de octubre del 2009.
- P** ¿Dónde puedo obtener la vacuna contra la gripe regular?
- R** Puede obtener la **vacuna contra la gripe regular** en los mismos lugares de siempre—clínicas, farmacias, Departamentos de Salud Pública. Pregunte si también ofrecen la **vacuna contra la gripe H1N1**, si no, le indicarán el lugar más cercano.

## ¿Cómo me puedo proteger?

1. Cubra la nariz y la boca con un pañuelo desechable cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo desechable a la basura después de usarlo.
2. Lávese las manos con jabón y agua, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes para manos a base de alcohol también son eficaces.
3. Evite tocar los ojos, nariz o boca. Esta es la manera como se propagan los gérmenes.
4. Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
5. Si se enferma de la gripe, no vaya al trabajo o la escuela hasta que hayan pasado 24 horas después que se le haya pasado la fiebre sin tomar medicamento para reducir la fiebre.
6. La MEJOR manera de prevenir la gripe regular y la H1N1 es de vacunarse para las dos gripes, obtener una vacuna para la gripe regular y otra para la gripe H1N1. Cualquiera puede obtener la vacuna para la gripe regular, la vacuna para la gripe H1N1 estará disponible para los siguientes grupos que se consideran de alto riesgo:
  - Mujeres embarazadas
  - Padres y quienes se encargan del cuidado de niños menores de 6 meses de edad
  - Niños de 6 meses hasta 24 años de edad
  - Personas de 25 a 64 años de edad que tienen condiciones de salud (asma, diabetes, etc.)
7. Manténgase informado durante la temporada de la gripe para que decida lo mejor para usted y sus familiares.



## Departamento de Salud del Condado de Morrow

Lugar:  
120 S. Main Street  
Heppner, OR 97836  
Tel.: 541.676.5421  
Hrs: Lunes a Viernes, 8 am a 5 pm

Lugar:  
101 NE Boardman Avenue  
Boardman, OR 97818  
Tel.: 541.481.4200  
Hrs: Lunes y Martes 8-12:30 y 1-4:30